**自分の価値観を確認しよう**

　　　年　　月　　日

氏名

１．価値観リストのなかから、今まで自分が大切にしてきたと思う価値観を５つ選び、重要度順に記入してください。

|  |  |
| --- | --- |
|  | 価値観 |
| （例） | 完璧 |
| １位 |  |
| ２位 |  |
| ３位 |  |
| ４位 |  |
| ５位 |  |

２．１位の価値観を選んだ理由と、その価値観が自分の職業生活に与えていると思う影響を記入してください。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **価値観** | **選んだ理由** | **影響** |
| （例）完璧 | 何事も手を抜かず、自分のできるベストを尽くしたいという気持ちが強いから。 | 納得のいく仕事ができたという満足感が得られる一方で、自分を追い込み過ぎてストレスを感じることもある。 |
|  |  |  |

３．自分の価値観について気づいたことを記入しましょう。